

EIN FALL FÜR GANZHEITLICHES DENKEN

Beispiel aus der Praxis: Eine 46-jährige Patientin kam wegen deutlich gehäufter Infekte der oberen Luftwege in meine Praxis. Entsprechende schulmedizinische Medikamente wie Schleimlöser, Hustenmittel, Entzündungshemmer und wiederholte Antibiotikatherapie haben nicht mehr geholfen. In den letzten 2 Jahren hatte sie im Durchschnitt pro Jahr 5-8 Mal fieberhafte Atemwegsinfekte – mit steigender Tendenz. Nach den letzten Antibiotikagaben trat jeweils Durchfall mit Blähungen und Appetitminderung auf. Am meisten besorgt war die Patientin wegen ihrer unerklärlichen Müdigkeit und Abwehrschwäche. Sie hatte dauernd kalte Füße und meist „die Nase zu“. Die Patientin fragte sich, ob dies alles nicht auch als Signal mit einem gewissen Sinn oder als körperliche Äußerung zu verstehen war, dass sie etwas ändern sollte. Deshalb versprach sie sich von der komplementärmedizinischen Denkweise entsprechende ursächliche Hilfe.

Therapeutisches Vorgehen: Aus Sicht der ganzheitlichen Medizin ist eine immer wiederkehrende Infektion mit Fieber meistens ein sinnvoller Versuch einer Heilreaktion. Der Körper versucht mit Hilfe dieser aufflammenden eigenen Abwehrkräfte, die gestörte Harmonie wiederzugewinnen.

WESENTLICHE FAKTOREN, DIE DAS IMMUNSYSTEM BEEINTRÄCHTIGEN KÖNNEN:

- ungesunde Lebensführung, u.a. Übergewicht, Bewegungsmangel, dadurch kein Training der Hautdurchblutung (fehlender Temperaturwechsel von kalt und warm), Wärmestau durch zu warme Kleidung, nasenfeindliche trockene Heizungsluft, Ganzjahresklimaanlage
- Fehl- oder Mangelernährung,
- Nikotin, Alkohol und andere Genussmittel
- Medikamente, die das Immunsystem schwächen
- Störfelder wie Zahnherde, Narben
- Darmfehlbesiedelung, ungünstig zusammengesetzte Darmbakterienflora
- seelische Belastungen: zu viel Stress, Reizüberflutung, chronische ungelöste Konflikte, Mangel an Selbstliebe, Ängste, Einsamkeit, depressive Verstimmung, Stress verbraucht viele Vitalstoffe
- Belastungen durch Pestizide oder Giftstoffe

Zuerst gilt es wenn möglich, die vorbeugenden gesund erhaltenden Maßnahmen zu berücksichtigen. Das einzuhalten ist gleichzeitig das Schwierigste, weil es uns ja noch gut geht, aber zu gleich auch das Wichtigste, damit es weiterhin so bleibt. Wenn man das versäumt, so sollen regelmäßig die selbststärkenden Eigenmaßnahmen und Hausmittel zum Einsatz kommen, vor allem wenn die Alltags Herausforderungen außergewöhnlich sind und nicht geändert werden können. Stellt sich wider Erwarten ein hartnäckiger chronischer Verlauf ein, so verzage nicht! Vergiss nicht, dich auch auf die instinktive Körperintelligenz zu verlassen. In der Ruhe liegt die Kraft! Weniger ist dann meistens mehr. Der Körper kann und will das momentan Wichtigere zuerst erledigen.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Das kann helfen:	Vorbeugung	Akutfall	chronischer Verlauf
------------------	------------	----------	---------------------

Vorbeugung ist die beste Heilung

Bewegung in trockener, kühler Luft	+++		+
Gut trinken (2-3 Liter/Tag, Kräutertees) (*1)	+++	++	+++
Ausgleichende Ruhe (*2)	+++	+++	+++
Raumbefeuchtung+ Stoßlüftung	++	+++	++
Kochsalzlösung als Nasenspray (*3)	+	++	+++
Kautraining mit Karotte	+	+++	++
Ätherische Öle (Bäder, Inhalieren, Brustbalsam) (*4)	+	++	+++
Kneipptherapie, Sauna	+++		+

Gezielte Selbsttherapie, Gesundheitspflege

Frisch gekochte einfache Kost	+++	+	+++
Reifes Obst und Gemüse (Naturstoffe)	+++		++
Sauerkraut essen	++	+	+
Hustenbonbons, Salbei, Melisse, Honig		++	++
Fieberkontrollierende Wadenwickel, Kräuter		+++	+
Regulierung Säure- Basenhaushalt (*5)	++		+++
Orale Einnahme von Vitalstoffen, Vitaminen	+	+++	++
Mikroimmuntherapie (Immuntraining)	+++	+	++
Infrarotkabine	++		+++
Gewichtsreduktion bei Übergewicht (*6)	+++		+++

Aufbauende, unterstützende Regulation der Körperkräfte macht wieder gesund

Gezielte Organstärkung nach Muskeltest (*7)	+	++	+++
Akupunktur (*8)		++	+++
Mikrobiologische Therapie (Darmsanierung) (*9)		+	+++
Homöopathie + Homotoxikologie (Entgiftung)		++	++
Sauerstofftherapie (*10)	+		+++
Vitamininfusionen		++	++
Osteopathie	+	+	++
Neuraltherapie (Narbenentstörung)			+++
Bioresonanz			++

Akutmedizinische Notfalltherapie verhindert Schlimmeres

Schleimlösende Medikamente		++	+
Abschwellende Nasensprays		+	+
Antibiotika		-/+++	-/---
Fiebersenkende Mittel (Antipyretika)		+/-++	--
Entzündungshemmer (NSAR)		-	+
Cortison		-	+
Kodeinfreie Hustendämpfer		-	+/-
Antihistaminika		--	---

+ :gut; +++ :im richtigen Moment sehr gut; +- :mit Vor- und Nachteilen
 -:Vorsicht!, negative Nebeneffekte; --- :abzuraten, problematische Nebenwirkungen

* Im geschilderten Praxisfall wurden die markierten Therapiemaßnahmen verwendet (in der Reihenfolge von 1 bis 10):

Erstes gemeinsames Ziel war es, den gesamten Stoffwechsel und die Durchblutung anzukurbeln. Nach 6 Wochen war die Patientin grösstenteils beschwerdefrei; innerhalb eines Jahres nahm sie 10 kg Körpergewicht ab. Im vergangenen Herbst wurde im Rahmen eines kurzen Winterfitprogrammes ein gezieltes Immuntraining mit Mikroimmuntherapie durchgeführt. Die Patientin ist derzeit sehr aktiv, zufrieden und symptomfrei.

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.